

ヘルシークツケンク

暑い夏、快適な涼を求めて、気がつけばエアコンで冷やされた環境の中にいませんか。夏でも涼しい環境にいと、体本来の機能を低下させることにつながります。女性の7~8割は冷えによる不調をかかえているそうです。

たんぱく質の豊富なもの、体を温める食材、消化吸収の良いものなどをふくんだメニューで疲れたからだを癒しましょう。



うなぎの散らし寿司

■材料 (4人分)

うなぎの蒲焼	50g×4切
ご飯	800g
酢	大さじ2杯
砂糖	大さじ2杯
しょうが	20g
青シソの葉	2枚
みょうが	3個
砂糖	大さじ2杯
酢	大さじ2杯

■作り方

- ① ご飯に分量の酢と砂糖を混ぜて寿司ご飯を作っておく。
 - ② しょうがは皮をむいて千切りにして甘酢につけておく。
 - ③ みょうがもさっと茹で甘酢につけて1個は千切りにする。
 - ④ 青シソも千切りにしておく。
 - ⑤ ①のご飯に②のしょうがと③の千切りにしたみょうが、④の青シソを混ぜる。
 - ⑥ うなぎを適宜に切って⑤の上のにせる。
 - ⑦ ③の残りのみょうがを2つに切り、うなぎに添える。
- ★紅しょうがや酢れん根を混ぜてもおいしいです。

1人分550kcal
たんぱく質17.0g
塩分0.7g

すいかと白玉のしょうがシロップかけ

■材料 (6人分)

白玉粉	1/3袋	★しょうがシロップ (作りやすい分量)
絹ごし豆腐	1/3丁	しょうが
すいか	500g	はちみつ
			グラニュー糖
			水

■作り方

- ① 白玉粉と豆腐をまぜて耳たぶ程度の軟らかさにする。
- ② 沸騰したお湯に丸めながら入れて、浮き上がってきたら、水にとって冷ましておく。
- ③ すいかを適宜に切り器に盛って、白玉を添え、しょうがのシロップをかける。

★しょうがシロップの作り方

- ① しょうがは皮をむいて、薄くスライスしておく。
- ② 鍋にはちみつ・グラニュー糖・水をいれてよく混ぜ、煮とけてきたら①のしょうがをいれて5分くらい煮て火を止めて冷ます。
(2~3日くらいから使えますが、1週間が食べ頃です。)



1人分135kcal
たんぱく質2.0g
塩分0g

ヘルシークツキック

長かった冬を越えて、淡く明るい光がゆっくりと近づいてくるように、からだも心もゆっくりほぐれてくる季節です。黒っぽい洋服から明るい色のシャツに変わるように食べ物も淡い明るい色やさわやかな味が楽しみになってきます。

今回は素材のおいしさを生かしたメニューや見た目にも楽しいデザートを紹介したいと思います。

蒸し鯛の炒めごぼうのせ

■材料 (4人分)

鯛	50g×4切	せりの葉など
酒	大さじ1杯	a) 合わせ調味料
塩・こしょう	少々	しょうゆ
ごぼう	120g	砂糖
ゴマ油	適宜	酢

■作り方

- ① ごぼうは皮をむいて、ささがきにし、水にさらしておく。
- ② フライパンにゴマ油を熱し、水気を切った①のごぼうを入れてカリカリになるまで炒める。
- ③ 鯛の切り身は酒と塩・こしょうをして電子レンジにかけて火を通しておく。(又はフライパンで蒸し焼きにする。)
- ④ ③の鯛を器に盛りつけ、②のごぼうをのせ (a) の調味料をかける。せりの葉を添える。



1人分240kcal
たんぱく質12.0g
塩分0.8g



ソラマメ茶巾

■材料 (4人分)

ソラマメ (ゆでたもの)	薄皮をむいて120g
砂糖	大さじ2杯
塩	少々

■作り方

- ① ソラマメはつぶして砂糖と塩を混ぜておく。
- ② サランラップで包み茶巾に絞る。
- ③ 器に盛りつける。

1人分50kcal
たんぱく質3.5g
塩分0.5g

きよみオレンジのカップゼリー(イチゴ入り)

■材料 (8人分)

きよみオレンジ	4個	水	400cc
粉ゼラチン	1袋 (5g)	砂糖	80g
水	大さじ3杯	イチゴ	8粒
寒天	1本		

■作り方

- ① 粉ゼラチンは大さじ3杯の水に振り入れて戻しておく。
- ② 寒天は水400ccに漬けて戻し、火にかけて煮溶かす。
- ③ きよみオレンジはヘタの部分を少し切り、実をスプーンで掘り出し、汁を絞っておく。皮はカップにする。
- ④ イチゴは半分に切っておく。
- ⑤ ②の寒天に砂糖を加えて煮溶かし、①のゼラチンを加える。
- ⑥ ③のジュースを加えてカップに流し込む。
- ⑦ イチゴを入れて冷やし固める。
- ⑧ 適宜に切って器に盛る。



1人分55kcal
たんぱく質8.0g
塩分0.0g

カンタン! ごちそう

ヘルシークツケンク

“食欲の秋” …といたいところですが、今年は日照不足や長雨で野菜は高騰!!今回は簡単でいつも台所にあるものを利用したメニューを紹介します。

大根のそぼろあんにパンチのきいた辛味を加えて食欲増進。じゃがいもは甘栗をまぜて油で揚げると意外に上品な1品に変身します。粘りのある里芋の成分はムチンといってタンパク質の消化を促し、粘膜を保護します。また、ガラクトサンという免疫力を高め、血圧・コレステロールを下げる成分も含まれています。食物繊維豊富な素朴な味わいを是非、お試しください。

大根のピリ辛そぼろ煮

■材料 (4人分)

大根 ……………500g	片栗粉 ……………大さじ1杯	
豚ひき肉 ……………100g	a {	
生姜 ……………1かけ		しょうゆ ……大さじ2杯
サラダ油 ……………適宜		みりん ……大さじ1.5杯
豆板醤 ……………小さじ1/3杯		料理酒 ……大さじ1.5杯
水 ……………400cc	砂糖 ……………大さじ1杯	



■作り方

- ① 大根は皮をむき3~4cm厚さに切りお皿に並べラップをして、電子レンジで少し透き通るまで4~5分程かける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした生姜と豚ひき肉をいため、aの調味料・豆板醤を加える。
- ③ ①の大根を入れ、大根がかぶる程度の水を注ぎ、しばらく煮込む。
- ④ アクを除き、大根に色がついてきたら取り出しお皿に盛る。
- ⑤ 残った煮汁は少し煮詰め、片栗粉の水溶きを加えてとろみをつける。④の大根にかける。

1人分340kcal
たんぱく質20.0g
塩分1.0g

揚げじゃが饅頭



1人分250kcal
たんぱく質2.0g
塩分1.0g

■材料 (4人分)

じゃがいも(皮むき) ……200g	だし汁なければ水 ……250cc
栗の甘露煮 ……………100g	しめじ ……………40g
片栗粉 ……………60g	大根 ……………100g
揚げ油 ……………適宜	貝割れ大根 ……………少々
しょうゆ ……………大さじ2杯	

■作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、電子レンジにかけて軟らかくしておく。
- ② 甘栗を細かく切って①に混ぜ、4等分にして丸いボールにする。
- ③ 片栗粉をつけて180℃の揚げ油で揚げる。
- ④ 大根は皮をむき、大根おろしを作っておく。
- ⑤ だし汁にしょうゆを入れ火にかけて、しめじをさっと煮て、お皿に取り出しておく。
- ⑥ ⑤のだし汁に水溶き片栗粉をまぜてとろみをつけておく。
- ⑦ 器に揚げたじゃがいもを盛り、大根おろしをのせて⑥のだし汁を注ぎ入れる。
- ⑧ 貝割れ大根・しめじを添える。

里芋のかわり揚げ



■材料 (4人分)

里芋 ……………200g	片栗粉 ……………60g
しょうゆ ……………大さじ2杯	揚げ油 ……………適宜

■作り方

- ① 里芋は皮をむき適宜に切って、お皿に並べて電子レンジにかける。
- ② 指で軽く押しつぶして、しょうゆにつける。
- ③ 片栗粉をつけて180℃の揚げ油で揚げる。

1人分180kcal
たんぱく質1.5g
塩分1.0g

ヘルシークツケンク

今回は、何でものっけて楽しいカナッペ寿司はいかがでしょうか。酢のものやレモンの香りがさわやかに感じる季節です。また、かぼちゃの甘みとレンコンのシャリシャリ感が絶妙な野菜のピザはつつい、もう1口とすすんでしまう1品です。ビタミンAとカルシウムたっぷりのメニューで日頃のストレスを吹き飛ばしましょう。

カナッペ寿司

■材料 (4人分)

ごはん ……………800g
 寿司の粉 ……………少々
 炒り白ゴマ ……大さじ1杯

☆のせる具

スモークサーモン ……4枚
 納豆 ……………2パック
 黄金イカ ……………80g
 生ハム ……………4枚
 なすの漬物 ……………1個
 貝割れ大根 ……1パック
 青じその葉 ……………4枚
 レモン ……………1/2個



1人分490kcal
 たんぱく質20.0g
 塩分2.8g

■作り方

- ① ごはんに寿司の粉・炒り白ゴマを混ぜて味をつけておく。
 - ② ラップに①のごはんを高さ2cm程度にひろげてさらにラップをのせ、たいらなものにしておく。1口大に切り分けてラップをとって並べる。
 - ③ スモークサーモンは適宜1/2にし、納豆は味付け、レモンは輪切りにしておく。
 - ④ ②のごはんの上に③の具・黄金イカ・なすの漬物・生ハム・青じそ・貝割れ大根などを組み合わせて彩りよくのせる。
- ★お好みでうなぎや明太子などお好きな具をのせてみてください。

かぼちゃとレンコンの簡単ピザ



1人分330kcal
 たんぱく質11.6g
 塩分1.2g

■材料 (4人分)

かぼちゃ ……………200g オリーブ油 ……大さじ2杯
 レンコン ……………120g 薄力粉 ……………大さじ1杯
 サラミ ……………60g あらびきコショウ ……適宜
 ピーマン ……………1/2個 バジルの葉 ……………適宜
 ピザ用チーズ ……100g

■作り方

- ① かぼちゃは種を取ってスライスしてさっとゆでる。レンコンも皮をむき2~3mm幅にスライスしてさっとゆでておく。
- ② ピーマン・サラミも薄くスライスしておく。
- ③ フライパンにアルミホイルを敷き、①のレンコンとかぼちゃを並べ、オリーブ油をまわしかける。薄力粉を均等に振りかけ、チーズ、サラミ、ピーマンをのせあらびきコショウをかけて上からアルミホイルで蓋をし中火でチーズがとろけるまで蒸し焼きにする。
- ④ 器に盛り付け、バジルの葉を添える。

ヘルシークツケンク

「石焼きいも～おいも!」の声に秋を感じる方が多いそうです。暑かった季節からあつという間に駆け足で秋が深まってきました。インフルエンザ・ノロウイルスとまた注意が必要です。

今回は取れたてのみずみずしい白菜に鮭を挟んでみました。銀あんをかけて味の濃厚なからみを楽しんでみて下さい。

また、じゃがいもとにんにくバターしょうゆの絶妙な味は元気がでること間違いなしです。…是非、お試し下さい。

秋鮭と白菜の蒸し煮あんかけ



1人分118kcal
たんぱく質13.4g
塩分1.5g

■材料 (4人分)

生鮭 ……………200g	☆a銀あん
白菜 ……………6枚 (500g)	だし汁 ……………2カップ
塩・コショウ・酒 …各少々	しょうゆ ……………大さじ2杯
しめじ ……1パック (100g)	みりん ……………大さじ2杯
貝割れ大根 ……………20g	酒 ……………大さじ1杯
カボス ……………2個	片栗粉・水 ……各大さじ1.5杯

■作り方

- ① 生鮭は皮と骨を除き、薄くそぎ切りにして、塩・コショウを振っておく。
- ② 白菜は10cm幅に切っておく。葉先の1枚だけさっと色よく茹でておく。
- ③ ステンレスのボールに生鮭・白菜を交互に重ねて入れ、形を整える。酒を振りかけて、煮立った鍋に入れて蓋をし、15～20分程度蒸し煮する。
- ④ 別の鍋にaの銀あんのだし汁・調味料をいれて煮立ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ しめじは石突きを取り、さっと茹でておく。貝割れ大根も根を取り揃えておく。
- ⑥ ③を取り出して一番上に②で残しておいた白菜のをせ、適宜に切り器に盛る。
- ⑦ ⑤のしめじ・貝割れ大根を添えて盛り合わせ、上から④のあんをかける。
- ⑧ 2つ割りにしたカボスを添える。

じゃがいもとベーコンのバターしょうゆソテー

■材料 (4人分)

じゃがいも ……4個 (400g)	バター ……………40g
ベーコン (ブロック) ……60g	砂糖 ……………大さじ1杯
にんにく ……………2片	油 ……………適宜
しょうゆ ……………大さじ2杯	ルッコラの葉 ……適宜

■作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて適宜に切っておく。電子レンジにかけて柔らかくする。
- ② ベーコンも拍子木切りに切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、みじん切りにしたにんにくを軽く炒め、一度取り出す。
- ④ ②のベーコンをいため、①のじゃがいもを加えて少し焦げ目を付ける程度に炒める。
- ⑤ ③のにんにく・しょうゆ・砂糖・バターを加えて味付ける。
- ⑥ 器に盛り付け、ルッコラの葉を添える。



1人分270kcal
たんぱく質4.2g
塩分1.5g

ヘルシークッキング

夏野菜は焼いたり、炒めたり、揚げたりして水分をとばすと、甘みが凝縮されて力強い味わいになります。こんな夏野菜をビタミンB群の多い豚肉と組み合わせてみました。夏バテ予防や、疲労回復にいかがでしょうか。

また、たっぷり太陽をあびた“いちじく”は食物繊維もたくさん含まれています。今回は豆乳と合わせた絶妙な味わいとやさしい色合いを楽しんでみてください。

なすの豚肉と青じその巻き揚げ

■材料 (4人分)

なす ……………4個	植物油 ……………適宜
こしょう ……………少々	ポン酢 ……………40cc
豚バラ肉 ……………200g	a { 小麦粉 ……………20g 片栗粉 ……………20g 水 ……………50cc
青じそ ……………16枚	

1人分熱量350kcal
たんぱく質9.1g
塩分1.1g



■作り方

- ① なすのヘタをとり縦1/4に切り、こしょうをふりかけておく。
- ② 豚バラ肉のスライスをなすに巻きつけ、青じそをその上から巻く。
- ③ aの小麦粉と片栗粉を良く混ぜ合わせて冷水を加えて衣を作る。
- ④ サラダ油を180℃に熱し、③の衣に②のなすをつかり揚げ。
- ⑤ 器に盛り付けてポン酢を添える。

いちじくと豆乳のゼリー寄せ



★寒天の代わりに粉ゼラチン(2袋)を使うと口当たりが滑らかになります。

■材料 (8人分)

いちじく ……………2個
寒天 ……………1本
水 ……………250cc
豆乳(無調整) ……………300cc
砂糖 ……………80g

1人分熱量70kcal
たんぱく質1.6g
塩分0g

■作り方

- ① いちじくは皮をむき5mm程度の厚さに切って、流し箱に並べておく。
- ② 寒天は良く洗い、分量の水につけておく。
- ③ ②を火にかけて煮とけたら砂糖を加える。
- ④ ③の1/3を目安にしてお玉で①のいちじくの上にかかる程度に少しかける。
- ⑤ 残りの寒天に豆乳を加えて火にかける。粗熱をとって④に再び流しいれる。
- ⑥ 冷蔵庫に置いて冷やし固める。
- ⑦ 流し箱から取り出し、適宜に切って器に盛る。

ヘルシーカツキーンク

「風光る」…春になり、日の光がうらうらとし、そよ風が吹き、その風までが光り輝くように感じられることだそうです。心地よい季節の中、体の中からエネルギーが湧き出てくるようなメニューを考えてみました。

「じっくり・ゆっくり・健康的に」春の台所から始めてみませんか？

ユーリンチー 油淋鶏

■材料（4人分）

鶏もも肉（1枚）……………200g	アスパラガス……………1束	
a { しょうゆ・みりん……………各小さじ1杯	ねぎ……………1/2本	
生姜のしぼり汁……………小さじ1杯	揚げ油……………適宜	
卵……………1個	c { 酢……………大さじ3杯	
b (片栗粉・薄力粉……………各大さじ2杯)		しょうゆ……………大さじ2杯
なす……………2本		砂糖……………大さじ1杯
	ゴマ油……………小さじ1杯	



■作り方

- 鶏肉は皮目を下にして観音開きで厚みを均一にして、aをまぜて5分おく。
- 卵を割りほぐして①の混ぜ合わせbをまぶしつける。
- フライパンに2cm程度の深さに揚げ油をいれ180℃に熱し、②の鶏肉を皮を下にして入れる。こんがりと焼き色がついたら、裏返して同様に揚げて油を切る。
- 6等分にしたなすと茎の固いところを切り落としたアスパラをそれぞれざっと揚げる。
- ねぎはみじん切りにしてcのタレに入れる。
- ③の鶏肉を食べやすく切り④の野菜を添えて⑤のタレをたっぷりかける。

1人分熱量350kcal
たんぱく質12.4g
塩分1.5g

プチドライカレー



■材料（4人分）

豚ひき肉……………100g	トマトケチャップ……………大さじ2杯
生姜……………30g	からし粉……………小さじ1杯
玉ねぎ……………100g	油……………大さじ2杯
カレー粉……………大さじ1杯	シューマイの皮……………8枚
ウスターソース……………大さじ1杯	

■作り方

- シューマイの皮は丸い型の上において小さなカップを作りオーブントースターで軽く焼いておく。
- フライパンに油をひき、みじん切りにした生姜・玉ねぎを炒め、ひき肉も入れて炒める。
- 調味料を入れて味を整える。
- ①のカップに詰めてお皿に並べる。

1人分熱量130kcal
たんぱく質5.8g
塩分0.5g

桃のワインゼリー

■材料（4人分）

白桃缶……………1缶（425g）	白ワイン……………1/4カップ
粉ゼラチン……………3袋	水……………100cc
砂糖……………大さじ2杯	

■作り方

- 粉ゼラチンは水100ccに入れてふやかしておく。
- 白桃缶は実を食べやすい大きさに切って好みの型に入れておく。
- 鍋に白桃缶のシロップ150ccと白ワイン・砂糖を入れて煮とかし①のゼラチンを加えてとかす。
- ③のあら熱をとり②の型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 熱湯に型をさっとつけて取り出し器に盛り付ける。



1人分熱量130kcal
たんぱく質3.8g
塩分0g